

	DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
	Minestra de verdures	Amanida de llegums	Arròs blanc amb pastanaga	Sopa de peix	Coliflor i patates
	Truita francesa	Pit de pollastre a la planxa	Lluç al forn	Llom a la planxa	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 523,6 Prot (gr) 17,3 Lip (gr) 22,4 H.C. (gr) 60,4	Kcal: 677,2 Prot (gr) 51,0 Lip (gr) 13,4 H.C. (gr) 83,1	Kcal: 677,9 Prot (gr) 32,2 Lip (gr) 13,2 H.C. (gr) 107,1	Kcal: 538,2 Prot (gr) 88,4 Lip (gr) 18,0 H.C. (gr) 78,8	Kcal: 580,1 Prot (gr) 33,7 Lip (gr) 18,8 H.C. (gr) 72,6
	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
	Arròs blanc amb pastanaga	Pèsols amb patates	FESTA	Coliflor i patates	Minestra de verdures
	LLuç a la planxa amb rodanxes de pastanaga	Llom a la planxa		Truita francesa	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres		Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 710,6 Prot (gr) 26,7 Lip (gr) 19,2 H.C. (gr) 107,2	Kcal: 605,9 Prot (gr) 32,9 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 77,7		Kcal: 630,3 Prot (gr) 18,1 Lip (gr) 27,5 H.C. (gr) 75,4	Kcal: 473,4 Prot (gr) 33,0 Lip (gr) 13,7 H.C. (gr) 57,6
	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
	Espinacs amb patates	Mongetes verdes amb patates i oli d'oliva	Crema de pastanagues	Coliflor i patates	Sopa de peix
	Llom a la planxa	Lluç al forn	Pit de pollastre a la planxa	Truita francesa	Pit de pollastre a la planxa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 587,6 Prot (gr) 33,1 Lip (gr) 18,8 H.C. (gr) 69,1	Kcal: 592,3 Prot (gr) 31,8 Lip (gr) 17,9 H.C. (gr) 75,6	Kcal: 595,8 Prot (gr) 32,0 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 79,9	Kcal: 630,3 Prot (gr) 18,1 Lip (gr) 27,5 H.C. (gr) 75,4	Kcal: 546,3 Prot (gr) 92,4 Lip (gr) 18,5 H.C. (gr) 79,4
	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
	Bledes amb patates	Sopa de verdures i pollastre	Pèsols amb patates	Espinacs amb patates	Coliflor i patates
	Pit de pollastre a la planxa	Llom a la planxa	LLuç a la planxa amb rodanxes de pastanaga	Rap a la planxa	Truita francesa
	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres	Pa i postres
	Kcal: 523,7 Prot (gr) 34,5 Lip (gr) 10,8 H.C. (gr) 76,4	Kcal: 614,5 Prot (gr) 83,6 Lip (gr) 25,3 H.C. (gr) 72,7	Kcal: 648,0 Prot (gr) 29,9 Lip (gr) 24,3 H.C. (gr) 78,4	Kcal: 631,8 Prot (gr) 43,7 Lip (gr) 18,8 H.C. (gr) 69,1	Kcal: 630,3 Prot (gr) 18,1 Lip (gr) 27,5 H.C. (gr) 75,4
	DILLUNS 31				
	FESTA				

ALIMENTANT EL FUTUR

Octubre 2022

DIETA / HIPOCALORICA

La síndria és molt apreciada per ser refrescant i rica en aigua i sals. En concret, és la fruita que major quantitat d'aigua conté (95% del seu pes), per la qual cosa té un baix contingut energètic i, es pot ressaltar una aportació de potassi i vitamina A.

**Agora**  
Col·lectivitats

Ctra. Santa Creu de Calafell, núm. 35, bxs.  
08850 - Gavà - Barcelona  
Tel. 93.638.87.03  
info@agoracatering.es / www.agoracatering.es



Les amanides de guarnició tindran els següents ingredients: enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives.

Els iogurts seran naturals sense sucre

La fruita del mes serà: poma, pera, meló, síndria, préssec i plàtan